

Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к собственному учителю.

**3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.**

Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые для родителей, используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и, как его учат.

**4. Помогайте выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для выполнения их наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

**5. Помогите почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например: любит фильмы – купите книгу, по которой поставлен фильм, так возникнет любовь к чтению; любит играть – покупайте справочники, так возникает стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.

**6. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.**

Будьте оптимистами и научите этому своего ребенка.

***Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!***



Педагог-психолог  
Серова Екатерина Викторовна

## Внимание: Пятиклассник!



## Трудности адаптационного периода и способы их преодоления

ЭМПС центр «Гармония»  
МБОУ «СОШ № 3»

## ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

Пятый класс – важный этап в жизни школьника. С одной стороны, ребенок уже наслаждался всеми прелестями школьной жизни и, возможно, слегка устал от учебы. С другой – он полон ожидания чего-то нового и интересного.

### *Факторы, затрудняющие адаптацию:*

1. Противоречивость и рассогласованность требований разных педагогов. К школьнику впервые предъявляют много требований и много человек. И он должен научиться учитывать эти требования, соотносить их друг с другом, преодолевая связанные с этим трудности, потому что эти умения необходимы во взрослой жизни.

2. На пятиклассника обрушивается поток информации, насыщенный терминами, непонятными словами. Выход простой: разъясните ребенку, что неполное, неточное понимание слов нередко лежит в основе непонимания школьного материала и в связи с этим необходимо обращаться к справочникам, словарям.

3. В пятом классе многие дети ощущают одиночество, так как любимой первой учительницы нет рядом, а классному руководителю часто не хватает времени уделять им внимание в той же мере. Важно понять, что все это – естественные переживания, которые необходимы для развития школьника, так как они помогают ему стать взрослым.



### *Что должны уметь пятиклассники, чтобы справиться с возникшими проблемами? Они должны:*

- уметь общаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;
- уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;
- стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, уметь заниматься самостоятельно;
- уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;
- иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;
- уметь общаться с учителем, врачом и т. д.;
- уметь предвидеть последствия своих действий, делать безопасный, правильный выбор.

### *Как помочь школьнику сохранить работоспособность?*

1. Вернувшись из школы, ребенок должен хотя бы несколько минут лежать спокойно, расслабившись. После обеда очень хорошо совершить небольшую прогулку.
2. Ребенку не следует часами сидеть за учебниками. Через каждые 30–45 минут следует делать 15-минутные перерывы.
3. Самое лучшее средство для восстановления потраченной энергии – сон. Дети 8–10 лет должны спать не менее 10 часов, 12–15 лет – 8–9 часов.

### *Какие признаки в поведении ребенка свидетельствуют о дезадаптации школьника?*

Признаки возникшей дезадаптации школьника:

- Усталый, утомленный вид ребенка.
- Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.
- Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Нежелание выполнять домашнее задание.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те, или иные события, связанные со школой.
- Беспокойный ночной сон.
- Трудности утреннего пробуждения, вялость.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.



### *Что можно сделать, чтобы облегчить адаптацию ребенка?*

#### *1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.*

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, которые ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

#### *2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.*

Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителями вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время беседы выразите свое стремление улучшить школьную жизнь ребенка.